



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	土	遠足					
3	月	豚肉と野菜の味噌煮 洋風厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★ココアメロンパンクッキー	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・焼きそば 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 薄力粉・無塩バター	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・こまつな・パレンシアオレンジ	459kcal 23.4g
4	火	和風ハンバーグ ドレッシングサラダ ミニトマト みかん缶 豆腐ともやしのスープ	粉乳 ★ウインナーパイ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ボンレスハム・煮干し・脱脂粉乳 ウインナー	パン粉・三温糖・パイ皮 	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・こまつな・ミニトマト みかん缶詰・わかめ・りょくとうもやし	470kcal 26.3g
5	水	白身魚のバーベキュー風 切干大根の胡麻炊き ミニトマト りんごゼリー 南瓜どうす揚げのみそ汁	粉乳 ★バナナホイップサンド	まだい・油揚げ・油揚げ・絹ごし豆腐 焼きそば・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム	かたくり粉・三温糖・大豆油・こま すりおろしりんごゼリー・食パン	しょうが・りんご・レモン・切干しいごん にんじん・さやいんげん・ミニトマト 西洋かぼちゃ・りょくとうもやし・こねぎ バナナ・みかん缶詰	472kcal 25.9g
6	木	冷やし中華 海苔佃煮 すいか	麦茶 ★塩昆布と卵のおにぎり ★いり大豆	ロースハム・鶏卵・鶏むね・煮干し だいず	中華めん・三温糖・米・ごま油・ごま かたくり粉・大豆油	きゅうり・にんじん・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰・Fe海苔佃煮・すいか 塩昆布	457kcal 22.4g
7	金	オーロラチキン ちくわとひじきの炒り豆腐 ミニトマト バイン缶 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★パプリポテト	鶏もも・焼きそば・木綿豆腐・焼き竹輪 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・薄力粉・三温糖・大豆油 じゃがいも	ほしひじき・生しいたけ・にんじん たまねぎ・さやいんげん・ミニトマト ほしめじ・こねぎ・パインアップル缶詰	450kcal 25.5g
8	土	麻婆豆腐 もずく バナナ	牛乳 しっとりマーブルケーキ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・焼きそば 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・大豆油 しっとりマーブルケーキ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・グリーンピース・もずく バナナ	451kcal 19.7g
10	月	かみなり汁 紫陽花揚げ オレンジ	粉乳 ★完熟バナナスコーン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・焼きそば 豚ひき肉・はんぺん・脱脂粉乳 ヨーグルト	じゃがいも・大豆油・かたくり粉 食パン・ホットケーキミックス ミルクチョコレート	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ キャベツ・しょうが・パレンシアオレンジ バナナ	448kcal 23.9g
11	火	焼きそば 南瓜と豆腐のみそ汁 ピーチゼリー 味付け海苔	粉乳 ★オニオン&ツナパン	豚もも・蒸しかまぼこ・油揚げ 絹ごし豆腐・焼きそば・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 まぐろ缶詰・エメンタールチーズ	中華めん・大豆油 すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょくとうもやし・生しいたけ あおのり・西洋かぼちゃ・こねぎ 味付けのり	459kcal 26.2g
12	水	白身魚のミラノ風 もずくの酢の物 ミニトマト ミネストローネスープ バイン缶	粉乳 ★オレンジ風味のフレンチトースト	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ベーコン・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	薄力粉・パン粉・大豆油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま・じゃがいも マカロニ・食パン 有塩バター	パセリ・おきなわもずく・きゅうり・にんじん 赤たまねぎ・こまつな・ミニトマト・トマト たまねぎ・パインアップル缶詰 オレンジ飲料	478kcal 27.9g
13	木	鶏しと天ぷら きんぴらごぼう トマト キウイフルーツ 豆腐ともやしのスープ	粉乳 ★スイートポテト	鶏むね・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵	薄力粉・大豆油・三温糖・ごま さつまいも・無塩バター	しそ・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほしめじ・にら・トマト・キウイフルーツ わかめ・りょくとうもやし・えのきたけ	455kcal 26.9g
14	金	ポークカレー 福神漬け フルーツ和え	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	豚もも・脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 カル鉄牛乳・きな粉	じゃがいも・大豆油 ピーチあわせゼリー カクテルゼリー・ホットケーキミックス・ごま 三温糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・福神漬 バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰	470kcal 18.7g
15	土	肉味噌ラーメン 納豆 オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉・赤色焼きそば・鶏卵・煮干し 糸引き納豆・普通牛乳	中華めん・三温糖・大豆油・とりから 甘辛せんべい	しょうが・にんにく・りょくとうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ・こねぎ・スイートコーン缶詰 パレンシアオレンジ	446kcal 24.2g
17	月	鶏肉と厚揚げの味噌煮 ツナ入り卵焼き メロン	粉乳 ★バナナクレープ	鶏もも・厚揚げ・焼きそば・まぐろ缶詰 鶏卵・脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・三温糖・大豆油 クレープシート	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・こまつな・メロン・バナナ	466kcal 23.4g
18	火	夏野菜スープ 松風焼き すいか	粉乳 ★きな粉パン	豚もも・油揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐 焼きそば・脱脂粉乳・きな粉・鶏卵	緑豆はるさめ・大豆油・かたくり粉 ごま・食パン・有塩バター・三温糖 薄力粉	にんじん・たまねぎ・なす・赤ピーマン えのきたけ・こねぎ・あおのり・すいか 薄力粉	466kcal 24.2g
19	水	きびなごのカレー風味揚げ ひじきと大豆の煮物 トマト 南瓜と豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	粉乳 ★チーズビスケット	きびなご・豚もも・だいたい・油揚げ 絹ごし豆腐・焼きそば・煮干し 脱脂粉乳・パルメザンチーズ 普通牛乳	かたくり粉・大豆油・三温糖・薄力粉	しょうが・ほしひじき・たまねぎ・にんじん さやいんげん・西洋かぼちゃ・えのきたけ こねぎ・キウイフルーツ・トマト	438kcal 26.2g
20	木	【お誕生会】 じゃこし御飯 ガリバナチキン 焼きポテト スパソテー ミニトマト サラダ菜 メロン 青さとえのきのすまし汁	麦茶 ケーキ	しらす干し・鶏もも・木綿豆腐・煮干し かつお節	ごま・かたくり粉・三温糖・無塩バター じゃがいも・大豆油・スバゲティ ショートケーキ	しそ・にんにく・たまねぎ・青ピーマン ミニトマト・サラダ菜・あおさ・えのきたけ こねぎ・メロン	
21	金	けんちんうどん 岩石揚げ りんごゼリー	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	豚もも・油揚げ・鶏卵・脱脂粉乳 ホイップクリーム	うどん・薄力粉・大豆油 すりおろしりんごゼリー・食パン ブルーベリージャム	大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・ほしひじき 西洋かぼちゃ・えだまめ	461kcal 21.7g
22	土	チャプチェ わかめとえのきのスープ バナナ	牛乳 チョコタルト	鶏卵・豚もも・木綿豆腐・煮干し 普通牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま チョコタルト	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ わかめ・こねぎ・えのきたけ・バナナ	469kcal 18.7g
24	月	豚汁 さなほひ揚げ ピーチゼリー	粉乳 ★りんごジャムパイ	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・焼きそば 鶏卵・脱脂粉乳	大豆油・じゃがいも・三温糖・薄力粉 すりおろしゼリーピーチ・パイ皮 グラニュー糖・りんごジャム	大根・西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ こねぎ・ごぼう・ほしめじ・りょくとうもやし にら	466kcal 21.1g
25	火	醤油スバゲティ 手作りふりかけ かきたま汁	ヤクルト ★マイマイクッキー	豚もも・ベーコン・しらす干し かつお節・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ	スバゲティ・無塩バター・ごま かたくり粉・ヤクルト・薄力粉 三温糖	アスパラガス・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・こまつな・生しいたけ えのきたけ・あおのり・こまつな	454kcal 18.8g
26	水	白身魚の甘酢あん 中華サラダ ミニトマト オレンジ 豆腐となすのみそ汁	粉乳 ★ツナトースト	まだい・鶏むね・鶏卵・油揚げ 木綿豆腐・焼きそば・煮干し・脱脂粉乳 まぐろ缶詰・エメンタールチーズ	かたくり粉・三温糖・普通はるさめ ごま油・ごま・食パン	しょうが・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん こまつな・ミニトマト・パレンシアオレンジ なす・西洋かぼちゃ・こねぎ・青ピーマン たまねぎ	480kcal 32.3g
27	木	鶏のから揚げ 切干大根のだし炊き トマト キウイフルーツ もずくと豆腐のスープ	元気ヨーグルト ★さつまほうろ	鶏もも・油揚げ・豚もも・絹ごし豆腐 鶏卵	かたくり粉・大豆油・三温糖・ごま 元気ヨーグルト・薄力粉・重曹・ごま油	しょうが・にんにく・切干しいごん にんじん・たまねぎ・えのきたけ さやいんげん・トマト・キウイフルーツ おきなわもずく・トウモロコシ	451kcal 20.3g
28	金	豚ごぼう煮 ミートボールトマトソース バナナ	粉乳 ★イエローピーチパンケーキ	豚もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・カル鉄牛乳	じゃがいも・大豆油・三温糖 ホットケーキミックス・無塩バター	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・バナナ・もも缶詰	453kcal 24.4g
29	土	ハヤシライス りんごゼリー 野菜のツナ和え	牛乳 たべっこどうぶつ	豚もも・鶏卵・まぐろ缶詰・普通牛乳	じゃがいも・大豆油・ごま・三温糖 すりおろしりんごゼリー・ビスケット	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり キャベツ・りょくとうもやし	464kcal 18.6g

20日(木)・・・お誕生会(たんぼぼ、すみれ、ひまわり組は、お米0.5合持たせてください。
5日(水)・・・ひまわりクッキング(フルーツパフェ)
14日(金)・・・さくらクッキング(じゃが芋もち)
※たんぼぼ・・・とうもろこしの皮むき(日には、未定)



● たんぼぼ、すみれ、ひまわりさんは、白ご飯を持っています。6～9月は食欲の落ちる時期でもあるので梅干しを入れてきててもよいです。種は、除いてください。

